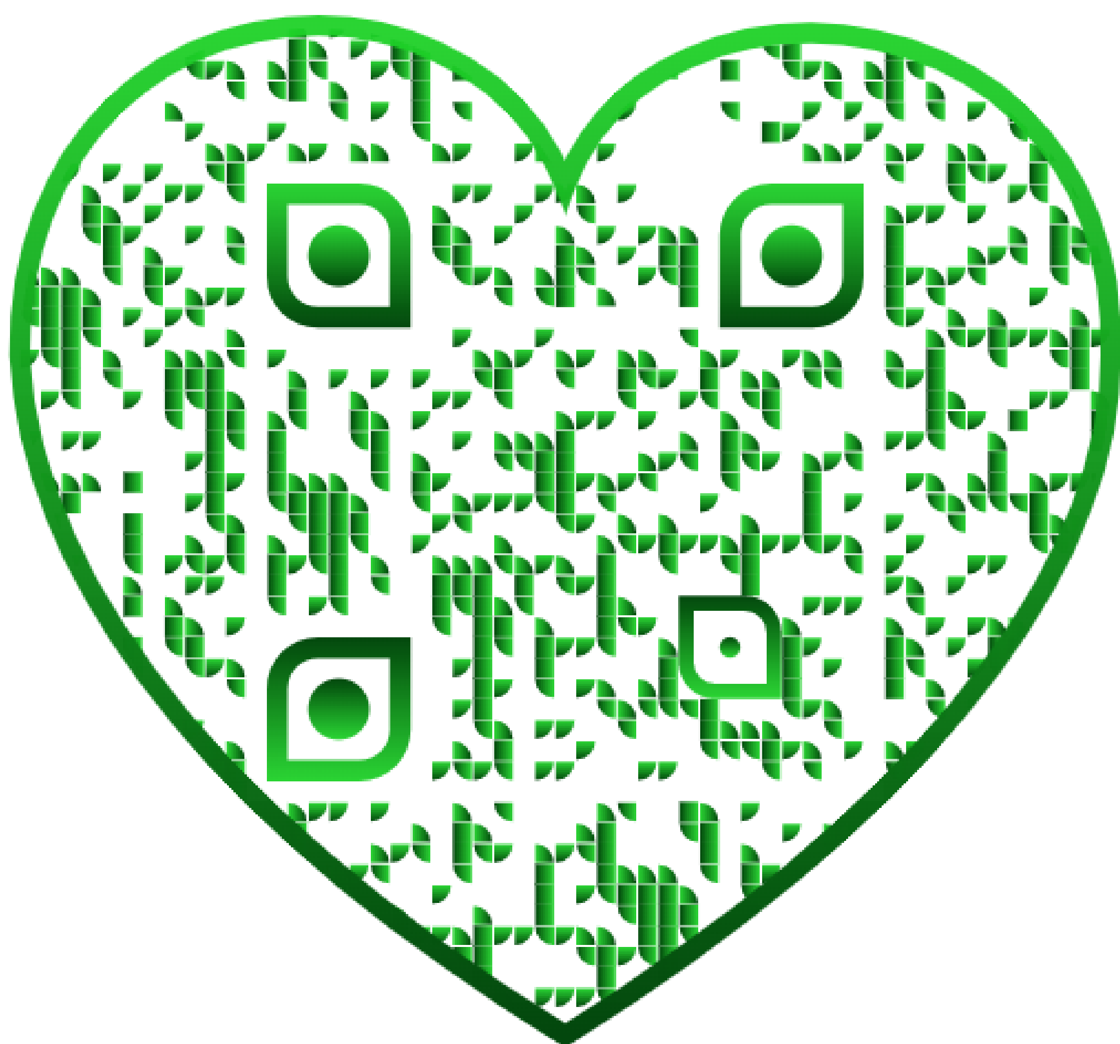
LOUISE SALLOW

O PODER DO FOCO

8 Chaves Para Ganhar Mais Tempo, Eliminar A Procrastinação Ser Mais Produtivo







O PODER DO FOCO

8 Chaves Para Ganhar Mais Tempo, Eliminar a Procrastinação Ser Mais Produtivo

por LOUISE SALLOW

Este Valioso Livro Pertence A:.

____

ÍNDICE

BÔNUS ESPECIAL: RECOMENDAÇÃO DE CURSO PARA VOCÊ

CAPÍTULO 1 - DEFINIDO "FOCO"

CAPÍTULO 2 - ESCAPANDO DA ARMADILHA DA OCUPAÇÃO INFINITA

CAPÍTULO 3 - RECUPERANDO SEU TEMPO

CAPÍTULO 4 - BENEFÍCIOS DE SER FOCADO

CAPÍTULO 5 - COMO AS PESSOAS ALTAMENTE BEM-SUCEDIDAS DESENVOLVEM AUTODISCIPLINA

CAPÍTULO 6 - ESTRATÉGIAS PARA CRIAR UM FOCO INQUEBRÁVEL

CAPÍTULO 7 - POR QUE VOCÊ DEVE SE CONCENTRAR EM UMA COISA DE CADA VEZ

CAPÍTULO 8 - FERRAMENTAS ON-LINE PARA O FOCO A LASER

BÔNUS ESPECIAL: RECOMENDAÇÃO DE CURSO PARA VOCÊ

Como forma de agradecer você por estar lendo este livro, também irá gostar deste curso na Udemy.

Clique no link abaixo e receba um valor promocional para acessar o curso "INTELIGÊNCIA EMOCIONAL: Como lidar com as suas emoções".

Aprenda o poder das emoções para vencer seus medos e alcançar suas metas e seus objetivos usando a Alquimia da Mente, Neurociência e Psicologia, aprenda os segredos das pessoas que possuem maior Inteligência Emocional em suas vidas e em suas carreiras profissionais, como lidar melhor com sua ansiedade e seu imediatismo em sua vida e como treinar e criar uma metodologia eficiente de emoções durante momentos tensos e negativos.

Para acessar este Bônus Especial com um valor promocional, por favor, clique no link abaixo:

http://bit.ly/inteligenciaemocional-udemy



CAPÍTULO 1
DEFINIDO "FOCO"

O foco é essencial para a realização. Na verdade, pode estar na mesma categoria que ambição, motivação, liderança e outras forças motrizes por trás do sucesso, mas não recebe necessariamente a atenção que merece. Muitas vezes subestimado, o papel do foco não pode ser sabotado na capacidade de um indivíduo ser produtivo.

O que tudo isso significa basicamente é que você precisa se concentrar para conseguir algo ou obter sucesso em seus empreendimentos. Mas antes de entrarmos nisso, aqui está uma olhada no que o foco realmente significa.

Por definição, o foco é uma habilidade que permite às pessoas iniciar uma tarefa sem procrastinação e, em seguida, manter sua atenção e esforço até que o trabalho seja concluído. É uma capacidade de não apenas prestar atenção às coisas em que eles estão envolvidos, mas também evitar distrações que impedirão o trabalho que eles estão tentando fazer.

De fato, o foco é tão importante para fazer qualquer coisa que você realmente não consegue pensar sem foco. Quando você ouve sobre coisas como percepção, memória, aprendizado, raciocínio, tomada de decisão e solução de problemas, sabe que nada disso pode ser feito com sucesso, a menos que você se concentre.

Pelo contrário, uma mente errante o tornará menos eficaz em seu trabalho e sua produtividade sofrerá. O mesmo também comprometerá a qualidade do trabalho, oferecendo resultados abaixo do ideal. Para não esquecer que você também estará perdendo tempo em todos os casos em que sua mente se desviar.

Por que as pessoas sofrem com a falta de foco?

Em alguns casos, a falta de foco pode ser uma questão de interesse. Pegue sua lista de tarefas todos os dias, por exemplo. Nem tudo na lista pode ser interessante para trabalhar, mas precisa ser feito de qualquer maneira para você seguir em frente.

Nesses casos, você pode encontrar-se preso, preso fazendo algo com o qual não se importava. Sua única obrigação pode ser a sensação de que você precisa fazer o trabalho para passar para outras coisas. Não é um grande motivador, mas isso é realidade; no mundo real, as coisas precisam ser d um para abrir caminho para outras coisas.

É natural que sua mente comece a se afastar nessas situações. Você pode encontrar desculpas para não fazer essa coisa em particular, digamos, justificando que não precisa fazer o trabalho naquele momento, ou que não é realmente tão importante ou até algo como se você tivesse coisas melhores para fazer do que o trabalho na mão. Mas de qualquer maneira que você as veste, são apenas desculpas para a procrastinação.

O que nos leva a outro aspecto do foco; Procrastinação. A procrastinação é talvez o maior obstáculo no caminho de obter um bom foco. Quando você usa a procrastinação para se livrar das coisas, o que você realmente está dizendo é que não deseja executar uma tarefa específica ou que secretamente espera que ela desapareça por conta própria ou que acabe se sentindo motivado para fazê-lo.

Com tanta coisa acontecendo, não é de admirar que o foco fique de lado e nunca venha à tona.

E, embora muito mais possa ser dito sobre a procrastinação, atravessaremos essa ponte quando chegarmos a ela (em um capítulo posterior). Por enquanto, basta dizer que a procrastinação é, de fato, o avô de todas as desculpas e nunca permitirá que você se concentre adequadamente em qualquer tarefa.

Como você pode combater a falta de foco?

Continuando, embora você esteja bem ciente do que o impede de se concentrar (pense na procrastinação), talvez não saiba como lidar com esse problema. Então, aqui está uma ajuda: • Endereço O que precisa ser feito Para fazer o foco funcionar para você, você precisa ter uma meta clara; chame isso de um propósito fundamentado para o qual todos os seus esforços serão direcionados. Quando você tem esse ponto de referência à vista, pode aplicar todo o seu conjunto de habilidades e decisões para fazer o trabalho corretamente. Mas, com esse fator crucial ausente, você também pode fazer uma montanha-russa.

São essas metas claras que definem o que precisa ser feito.

Objetivos claros também impedem você de descarrilar e impedem que você vá a lugares onde nunca pretendeu ir. Escolha um dia típico da sua vida e pense em todas as cinquenta coisas que você precisa fazer. Com a mente dividida e dispersa tentando lidar com todos os cinquenta ao mesmo tempo, é provável que você não faça muito. Por outro lado, você pode realmente deixar de fazer alguns dos mais importantes enquanto pensa em tudo o resto.

Este é um ponto em que o foco pode vir salvar o seu dia. Usando o foco, trabalhe pelo processo de eliminação e priorize seus objetivos. Quando você aprende a priorizar seus objetivos, acaba gastando seu tempo de uma maneira mais significativa; as coisas importantes são feitas primeiro e as não tão importantes mais tarde.

Filtrar esses comedores de tempo também ajuda a recuperar o controle sobre o caos e você não sente mais que está perdendo tempo.

• Endereço POR QUE algo precisa ser feito Quando objetivos claros são combinados com um senso de propósito, o dilema começa a se resolver com bastante facilidade. Esse senso de propósito também verifica por que algo precisa ser feito.

As pessoas são naturalmente mais motivadas quando têm um motivo para fazer alguma coisa. Com esse motivo em mente, você se sentirá mais inclinado a ter um desempenho melhor para obter os resultados que procura. Um senso de propósito também ajustará

seu foco à medida que você deseja obter os melhores resultados de seus esforços.

• Aborde também QUANDO algo precisa ser feito Este se relaciona com a priorização de seus objetivos, para que coisas importantes sejam feitas primeiro. Saber quando fazer o que pode facilitar a vida cotidiana.

Além disso, fornecer a si mesmo um prazo para trabalhar ajuda você a permanecer na tarefa, ou seja, manter o foco para ter mais tempo para fazer as outras coisas que precisa.

O gerenciamento de tempo bem-sucedido permite que você assuma o controle de sua vida, em vez de seguir os outros. Além disso, você acaba realizando mais, tendo melhor desempenho e se tornando mais bem-sucedido no que faz. As vantagens adicionais incluem uma sensação de satisfação e paz de espírito.

Mas, seja priorizando objetivos, encontrando um senso de propósito ou praticando habilidades de gerenciamento de tempo, nada disso pode ser alcançado sem um bom foco.

Tipos de foco

Tendo estabelecido que a capacidade de focar é um elemento crítico para o sucesso em aspectos da vida, vamos agora dar uma olhada nos diferentes tipos de foco que você precisa desenvolver para alcançar esse sucesso.

Foco interno

Este é o mais comum de todos os tipos. O foco interno é a capacidade do indivíduo de bloquear nossas distrações, concentrar-se no momento e na tarefa presentes e manter a calma sob a pressão. Esse tipo de foco desenvolve a intuição, o instinto e a boa tomada de decisão de uma pessoa.

O benefício de estabelecer um foco interno permite manter o foco em seus objetivos e gerenciar seu próprio cronograma.

Focar nos outros

Nem todo mundo domina esse tipo de foco, pois vai além do que você está fazendo e exige que você atenda ao que outros estão fazendo e dizendo. Esse tipo de foco é especialmente importante em situações no local de trabalho ou em cenários de trabalho em equipe, onde sua produção é afetada pela contribuição de outras pessoas. No entanto, esse tipo de foco não se restringe apenas a contextos profissionais, mas também é aplicável a contextos pessoais e sociais.

Foco externo

O foco externo vai além de prestar atenção a outras pessoas e exige prestar atenção ao seu entorno. O foco externo é baseado na aprendizagem periférica e permite que uma pessoa pense estrategicamente. Também permite fazer ajustes nos arredores externos conforme as circunstâncias ao seu redor mudam.

CAPÍTULO 2
ESCAPANDO DA ARMADILHA DA OCUPAÇÃO INFINITA

Ser oprimido resulta em esgotamento. Isso produz uma condição em que o indivíduo se sente mentalmente, emocionalmente e fisicamente exausto. O sentimento ocorre quando você se sente sobrecarregado e não consegue acompanhar as demandas. Como resultado, o caos também é fator na equação e o elemento que falta está novamente em foco.

O sentimento de ser persistentemente oprimido pode facilmente fazer com que você perca o interesse e a motivação e produza um estado que o faz sentir-se impotente, desamparado e extremamente cansado. Mais uma vez, você pode estar tentando fazer muito, muito mais do que é realista.

Ao falar sobre esgotamento, lembre-se de que não é mera exaustão que você experimenta. Isso não afeta apenas o seu desempenho, mas todos os aspectos da vida. Por exemplo, o trabalho pode se tornar insuportável, mas você também perderá o interesse em quase tudo o que faz. A diversão deixa de ser divertida enquanto tudo insignificante começa a incomodá-lo.

Em um estado de esgotamento, esse sentimento não desaparece, mas permanece regularmente. De fato, permanecer nesta condição abandonada provavelmente fará você acreditar que não há alternativa ou sair dessa bagunça.

Então, como você sai dessa rotina? Você volta sua atenção para o foco.

Lembre-se do que o foco lhe ensinou no capítulo anterior? A fórmula O QUE, POR QUE e QUANDO será muito útil quando você se sentir sobrecarregado. Resolva os problemas concentrando-se no que é

importante, descubra por que é assim e quando lidar com isso. Depois de ter as respostas para essas perguntas simples, você pode pelo menos começar a desembaraçar a teia de se sentir oprimido.

Desvendando o burnout No entanto, o problema de se sentir sobrecarregado é que nem sempre é possível identificar você mesmo o esgotamento. Os especialistas recomendam que, quando se sentir angustiado, procure ajuda de amigos, familiares e outras pessoas em quem confie. Eles não apenas podem lhe dar uma opinião externa, mas também podem ajudá-lo citando exemplos de porque eles acreditam que você pode estar esgotado.

Foco para desfazer os efeitos do burnout Depois de identificar o gatilho para seus problemas, esteja preparado para fazer algumas mudanças sérias. Esse esforço terá muito foco de sua parte, pois você não apenas terá que fazer mudanças sérias, mas também permanecer com elas por um tempo. O lado positivo de todo esse episódio é que, assim que começar a mudar, você também deve começar a se sentir mais motivado. Um bom lugar para começar é concentrando-se e trabalhando em alguns dos seguintes itens: • Corte a fonte do desgaste - sempre que possível, evite o gatilho que está causando a sensação de sobrecarga. Os burnouts relacionados ao trabalho geralmente acontecem a partir de muitas horas de trabalho e muito pouco tempo pessoal.

• Tente ser saudável - Estar sobrecarregado pode facilmente prejudicar a saúde, então pratique alguma forma de atividade física para se dar um tempo. Embora fazer uma pausa possa parecer pouco intuitivo para o foco, a ideia é mudar o foco da causa do esgotamento e redirecionar o foco para cuidar de si mesmo.

• Coma bem - concentre-se em cuidar de si, comendo um pouco melhor do que antes. As chances são de que, estando em um estado de esgotamento, você também negligenciou sua dieta. Afinal, a primeira coisa que a maioria das pessoas alcança quando está sobrecarregada é a abundância de junk food e conveniência.

Retireos e concentre-se no que fará você se sentir melhor por dentro e por fora.

• Durma melhor - por último, mas não menos importante, um esgotamento causará exaustão a longo prazo. O mecanismo de enfrentamento simples para esse problema é o foco na obtenção de boa qualidade e quantidade de sono.

Quando você quiser sair desse estado desanimado, lembre-se de que o foco é a única coisa que mantém tudo unido. É essa capacidade de se concentrar no seu bem-estar que lhe permitirá remover toda a negatividade da sua vida.

O impacto de ser oprimido Enquanto você estiver em um estado interno de estar fora de foco, as coisas podem dar terrivelmente errado no mundo externo. Turbulência pessoal à parte, o mundo continua se movendo a seu ritmo, continuando a bombardeá-lo com a rotina diária, movendo-se a uma velocidade vertiginosa. Com decisões e informações acumulando o tempo todo, torna-se realmente difícil manter o foco. E mesmo que você não consiga detectar isso sozinho, existem certas bandeiras vermelhas que podem identificar os hábitos mais comuns de pessoas sem foco: • **Eles não planejam** É muito difícil manter o foco sem um plano para executar. Indivíduos sem foco tendem a trabalhar por capricho, e não por estratégia. Eles parecem entrar em coisas que "pensam" que podem ser importantes sem realmente saber o porquê. Pelo contrário, as pessoas que nos concentram em seus objetivos têm uma estratégia para executar e avançar progressivamente em sua agenda, e não aleatoriamente.

• **Eles perdem a noção do tempo** Se você estiver com pouco tempo na maioria de suas tarefas, provavelmente não estará focando no bom gerenciamento de tempo. Você pode estar se aprofundando demais nas coisas, onde isso não é necessário e acabar gastando muito tempo em uma tarefa específica que, com foco e planejamento, poderia ter sido atribuída a várias tarefas.

Estar fora de foco também faz com que o indivíduo lute com o controle do tempo.

• Eles atrasam

A estreita ligação com a má gestão do tempo é a suscetibilidade de sempre atrasar-se. Pessoas sem foco não apenas tendem a administrar mal o tempo, mas também exibem ideias pouco realistas sobre o tempo.

Por exemplo, uma tendência comum é ter uma ideia pouco clara sobre quanto tempo leva para chegar a lugares. Torna-se norma para essas pessoas calcular mal distâncias ou negligenciar fatores externos que podem afetar os tempos de viagem.

Outro cenário comum de não ser focado é quando alguém assume um novo projeto sem concluir o anterior. O resultado é apenas o caos, onde muitos dos projetos não são concluídos e o indivíduo fica correndo para terminar enquanto está atrasado em várias tarefas.

• Eles se distraem facilmente Pessoas sem foco são os alvos mais fáceis de distrações. Ou seja, há distrações por toda parte; alguns são óbvios, outros nem tanto, mas atrapalham a execução das coisas.

Se você não está focado, toda vez que você alterna ou muda de uma atividade para outra, há um intervalo de tempo entre elas. Para pessoas sem foco, esse vazio pode ser facilmente preenchido por distrações sorrateiras, como pegar o celular, jogar doces e até uma simples conversa é suficiente para afastá-los da tarefa que lhes foi atribuída. Isso soa como algo que acontece muito com você? Nesse caso, você precisa trabalhar em seu foco.

• Eles são bagunçados, desorganizados e possivelmente até esquisitos Estar fora de foco deixa sua marca nas habilidades organizacionais de qualquer pessoa. Essas pessoas tendem a estar cercadas de lixo, incapazes de encontrar o que estão procurando e sofrem gravemente quando se trata de produtividade.

Eles também são incapazes de cumprir as promessas, tendem a pular compromissos e são bastante propensos a cancelar no último

minuto.

Pessoas sem foco têm dificuldade em se comprometer e parecem esquisitas quando deixam de seguir em frente. Isso não prejudica apenas seus esforços, mas pode ser desastroso para sua reputação.

• **Eles se preocupam com tudo** Se você achar que se preocupa demais ou fica agitado com todas as pequenas coisas, precisa redirecionar o foco e canalizá-lo para coisas realmente importantes. Aprenda a distinguir o material substancial do insubstancial e, em seguida, concentre-se apenas nisso.

CAPÍTULO 3
RECUPERANDO SEU TEMPO

Agora que você sabe que a distração é a principal razão pela qual perdemos o foco, vamos falar um pouco sobre as várias formas que as distrações podem assumir. Em muitos casos, essas distrações podem não parecer tão óbvias quanto se imagina, mas podem fazer você se sentir disperso ou confuso. O resultado é que você pode acabar se culpando por não ter mais controle.

Nesse ponto, é importante lembrar que, à medida que envelhecemos, o foco e a concentração podem mudar, assim como a memória e outras funções cognitivas. No entanto, isso não precisa ser inevitável. Pelo contrário, certos estudos com indivíduos mais velhos revelam que a capacidade de aprendizado estratégico ou tomada de decisão pode até melhorar com a idade.

Existem certos hábitos e situações que podem prejudicar o foco. A maioria são hábitos cotidianos que são alterados com algum esforço e podem se tornar o ponto de partida para você avançar e ganhar melhor foco e concentração.

Má alimentação e nutrição A comida tem um impacto direto na cognição e é por isso que um pedido ou decisão no almoço pode atrapalhar uma tarde inteira. Porque isso acontece é porque tudo o que comemos é convertido pelo organismo em glicose, fornecendo energia. Mas nem todo tipo de alimento é processado pelo organismo na mesma proporção.

Portanto, uma dieta pobre que leva à fome e à desidratação pode se tornar uma grande distração. A fome pode ter uma miríade de efeitos negativos sobre a saúde e o comportamento, incluindo a capacidade de concentração. Muitas vezes, está ligada ao baixo

nível de açúcar no sangue, o que leva diretamente à fadiga e a baixos níveis de energia.

A desidratação, por outro lado, pode levar a vários sintomas que podem reduzir o foco, incluindo dores de cabeça, fadiga e humor baixo. Estudos estabelecem que mesmo 1% abaixo da hidratação ideal pode causar falta de foco.

Então, quais são algumas das armadilhas que você precisa evitar para que a fome e a desidratação não se instalem? Aqui está uma olhada: • **Dietas para perda de peso** Dietas de perda de peso são notoriamente ruins para foco e concentração. Entre essas dietas com baixo teor de gordura, podem ser responsabilizadas, pois o cérebro precisa de ácidos graxos essenciais para o bom funcionamento e essas gorduras privam o corpo de tais nutrientes. Ao mesmo tempo, cortar nutrientes importantes como proteínas também é ruim. Isso ocorre porque os aminoácidos das proteínas são essenciais para o desempenho ideal do cérebro na criação de substâncias químicas cerebrais que melhoram o foco.

• **Alimentos processados** Má nutrição, geralmente na forma de calorias vazias, não fornece a energia que você precisa. Com energia insuficiente, o cérebro tem dificuldade para funcionar ou se concentrar em algo adequadamente. Como resultado, você pode sentir uma irritabilidade leve ao comer alimentos processados.

Um exemplo; comer alimentos processados, como carnes curadas, pode tornar o cérebro nebuloso. Quando você consome alimentos ricos em sal e proteínas como esses, há uma tendência a desidratar, e a desidratação pode diminuir a função cognitiva.

• **Junk foods**

Os junk foods são uma história completamente diferente por si só. As junk foods vêm em um pacote com alto teor de gordura, açúcar e calorias, que é digerido rapidamente. E embora você possa obter gratificação instantânea ao comer esses alimentos, eles realmente não fazem muito para satisfazer a fome.

Em vez disso, como as comidas lixo são desprovidas de nutrientes, o corpo é forçado a engajar o açúcar como fonte de energia. Essa forma de energia é rapidamente gasta, dada a natureza refinada do açúcar, deixando-o com um alto teor de açúcar também experimentado como uma sensação temporária de energia.

Mas depois que o metabolismo consumiu toda a energia disponível, o aumento é seguido por uma queda de açúcar acompanhada de uma sensação de fadiga, letargia, perda de foco e um cérebro errante.

Hormônios em jogo Manter o equilíbrio hormonal é a chave para o funcionamento ideal do cérebro. Pode surpreendê-lo saber que uma deficiência de hormônios específicos pode causar mudanças significativas no foco e no processamento mental.

Com os hormônios fora de controle, você pode ter dificuldade em lembrar o nome das pessoas, reagir involuntariamente, sofrer alterações de humor ou até começar a se sentir deprimido. Todos esses e outros fatores influenciam o funcionamento do cérebro.

Para as mulheres, o que devemos observar são os níveis de estrogênio. Esse hormônio feminino pode ditar tudo, desde desejos de açúcar e crises de fadiga até mudanças de humor. Qualquer desequilíbrio é visto como impactante na agilidade mental, onde baixos níveis de estrogênio podem prejudicar funções mentais como memória, raciocínio e até humor, funcionando sem problemas.

Como resultado, as mulheres costumam observar que as flutuações nos níveis de estrogênio durante a perimenopausa e a menopausa podem fazer com que sua memória e atenção diminuam.

Outra consideração que cai sob desequilíbrios hormonais e que pode afetar a capacidade de foco é o hipotireoidismo. Problemas baixos na tireoide estão diretamente relacionados à névoa mental, problemas de concentração, depressão e até perda de memória a curto prazo.

É importante que seja mantido um equilíbrio ideal de estrogênio, progesterona e testosterona, pois todos os três hormônios agem

diretamente nas células nervosas do cérebro. Coletivamente, esses hormônios podem ajudar a facilitar a neurotransmissão, proteger as células das neurotoxinas e melhorar o fluxo sanguíneo no cérebro. Qualquer desequilíbrio e o resultado podem ser uma queda significativa na cognição, no foco mental e na capacidade de manter a concentração.

Falta de dormir Esse problema comum não recebe a verdadeira atenção que merece. Mesmo com uma única noite de sono insuficiente, a mente sofre muito e o foco fica comprometido. Quando você não dorme bem, seu processo de pensamento diminui e você fica menos alerta. Isso afeta sua capacidade de concentração e pode deixar a mente confusa o suficiente para impedir que você execute tarefas que exijam pensamentos complexos.

Além disso, sentir sono pode reduzir a memória de trabalho, que é um componente importante do foco. A sensibilidade o torna menos vigilante e reduz a velocidade e a precisão das tarefas mentais.

Estresse

Enquanto a memória e o funcionamento cognitivo diminuem gradualmente com a idade, pessoas com níveis persistentes ou mais altos de estresse são especialmente vulneráveis. Os efeitos negativos do estresse na memória podem fazer com que o cérebro congele e perca completamente a noção do foco. Isso pode acontecer em qualquer cenário, desde estudantes estudando para uma prova a apresentando um amigo e esquecendo o nome no meio das apresentações.

O foco cede ao estresse nessas situações, à medida que o pensamento se preocupa tanto com os estímulos indutores de estresse que outros pensamentos deixam de emergir. Dessa maneira, dificulta a memória de trabalho que está associada à memória de curto prazo.

Falta de atividade física O exercício regular libera substâncias químicas cerebrais essenciais para a memória e a falta delas pode afetar o foco e a concentração. O exercício estimula áreas do

cérebro envolvidas nas funções de memória. A atividade física libera uma substância química chamada BDNF ou fator neurotrófico derivado do cérebro que religa os circuitos de memória para que funcionem melhor.

Como tal, 30 minutos de exercício podem ajudar a aumentar o BNDF. Mas fazer isso uma vez por semana não vai ajudar. O exercício deve fazer parte regular da rotina diária para colher benefícios cognitivos.

Ambiente envolvente O ambiente em que você está sentado pode rapidamente se tornar um fator de distração quando você está tentando se concentrar. Pode haver vários desvios, como ruídos altos, iluminação intensa, interrupções visuais e até inconsistências de temperatura.

Mesmo que pareçam triviais, essas variáveis ambientais podem desempenhar um papel importante ao fazer ou romper o foco.

Qualidade da informação Outra distração comum é a qualidade das informações que você precisa processar. Se as informações forem relevantes para a tarefa em questão, provavelmente manterá seu foco engajado, mas você poderá facilmente se distrair se não tiver as informações corretas para trabalhar. Problemas como um e-mail incompleto, uma etapa ignorada ou uma mensagem telefônica enganosa podem atrapalhar o seu foco enquanto você tenta entender a situação.

CAPÍTULO 4
BENEFÍCIOS DE SER FOCADO

Até agora, é seguro dizer que estar focado pode ajudar a gerar grandes benefícios, não apenas para a mente e o corpo, mas também para a qualidade de vida geral de uma pessoa. Aqui está como o foco pode ajudá-lo a obter maior sucesso e controle de sua vida: **Ajuda a assumir o controle** Quando você está focado, pode assumir o controle das coisas que está fazendo. Mas se você não estiver focado, essa tarefa ou coisa acabará controlando você. Depois que você se concentra em algo e canaliza toda a sua energia para essa tarefa específica, você pode lidar com a tarefa de uma maneira melhor.

O controle também será fácil quando você aplicar todos os três tipos de foco simultaneamente em todas as suas tarefas. O foco interno manterá você no caminho certo e longe das distrações, enquanto prestar atenção nos outros o torna mais consciente. Mas talvez seja o foco externo que não seja benéfico para o controle, pois oferece flexibilidade para fornecer um plano de contingência, se necessário.

Gera energia positiva Estar concentrado ajuda a captar energia positiva no corpo. Também permite que você saia de uma espiral negativa e coloque as coisas em perspectiva.

Quando você olha para diferentes aspectos da vida cotidiana, a reação instintiva é prestar atenção aos déficits e se concentrar no que está errado.

E, como a atenção amplia tudo, o foco nos aspectos negativos tornará tudo pior. Em vez disso, é melhor se afastar do problema e reinvestir o foco em como tirar o melhor proveito de uma situação ruim.

Obstáculos cotidianos são uma ocorrência inevitável, mas quando você se concentra no positivo, pode ajudá-lo a passar por momentos difíceis de forma mais constante.

Talvez cenários como esse exijam que você destaque totalmente seu foco interno, pois essas situações afetam o indivíduo pessoalmente. O mesmo também pode criar problemas na vida, portanto, focar no positivo pode ajudar a reduzir ou se livrar completamente desse caos.

Melhora as habilidades de resolução de problemas Um dos benefícios mais importantes de manter o foco é que ele refina suas habilidades de resolução de problemas. Se você não estiver focado em d, nunca conseguirá solucionar um problema.

A maneira como um indivíduo aborda um problema pode variar bastante. Por exemplo, uma pessoa pode se concentrar mais na razão do problema do que na solução e a outra vice-versa. O primeiro destes vai ser o pensamento focado no problema, enquanto o último se engajar em pensamento solução focada .

Dos dois, o pensamento focado no problema não ajudará a resolver nada, mas o pensamento focado na solução pode produzir o resultado oposto.

Instila habilidades de tomada de decisão A capacidade de tomar decisões é crucial para a sobrevivência e não pode ser executada sem foco. A tomada de decisão bem-sucedida é baseada nos princípios do pensamento lógico e crítico que precisam ser focados. Seja você um funcionário ou um funcionário, seja um pai ou um aluno, você precisa tomar várias decisões diariamente ou ocasionalmente. Nenhuma das decisões pode ser tomada até e a menos que você esteja completamente focado no problema.

Além disso, o emissor não resolve simplesmente tomando qualquer decisão, mas precisa ser a decisão certa. Além disso, tomar a decisão certa também envolve executá-la corretamente. O processo inclui identificar decisões críticas e filtrar decisões sem importância.

Tomar a decisão certa também significa que você precisa se concentrar em obter as informações certas para tomar uma boa decisão.

Remove distrações

Sucesso não é algo que pode ser alcançado sem determinação e força de vontade. Para ter esses dois atributos, você precisa se concentrar em se livrar das distrações.

Embora possa parecer que pessoas altamente organizadas e bem-sucedidas são como todos, esse não é o caso. Em vez disso, eles têm vários hábitos associados à eliminação de distrações da vida.

Distrações podem afastá-lo de suas metas e objetivos. Mesmo diariamente, mesmo a distração mais comum pode impossibilitar a conclusão da tarefa. Assim, você precisa manter o foco, porque é somente através dele que você consegue se livrar dos íons de distração.

Quando você é capaz de fazer isso, não há nada que o impeça de alcançar seus objetivos ou de realizar suas tarefas. No final do dia, sempre se resume ao quão focado você está em seu objetivo. Se você perguntar a qualquer pessoa famosa e bem-sucedida, veria que o foco era uma grande parte da história deles. É porque o que você focaliza constantemente acabará se tornando sua realidade.

Faz as coisas

Este é provavelmente o único benefício de estarmos focados que todos sentimos em nossa vida diária. Se você permanecer focado, há uma chance melhor de conseguir terminar algo que iniciou ou concluir algo que você deveria fazer. Quem não está focado tende a adiar a tarefa para outro dia ou outro horário e, como resultado, a tarefa permanece desfeita. Estar focado é uma demanda de todas as profissões e todos os campos da vida. Em todas as esferas da vida, você precisará se concentrar para fazer o que precisa ser feito.

Gera satisfação

Manter o foco também faz você se sentir satisfeito consigo mesmo e com todos os outros ao seu redor. Se você não está focado em uma

coisa e sua mente está sempre vagando, você terá mais pressão e estresse em sua mente e corpo. Isso rouba qualquer paz que você possa esperar.

Quando você está focado, pode manter uma coisa diante dos seus olhos e trabalhar diligentemente. Seu cérebro e corpo estarão sincronizados com o que você precisa realizar naquele momento.

Constrói momentum

O foco aumenta a eficácia, o que, por sua vez, permite que você progrida mais rapidamente em suas tarefas. Quanto mais rápido você executar suas tarefas agendadas, maior será sua produtividade.

O momento baseado no foco também ajuda você a permanecer na pista e evita descarrilamentos. Por outro lado, mudar de direção esvazia o momento e perturba o foco. Esse ponto também pode estar relacionado à multitarefa, onde você pode estar tentando fazer muito de uma só vez e todas as tarefas são prejudicadas. Portanto, para manter o ritmo, inicie um trabalho a tempo, finalize-o até o fim e prossiga para a próxima tarefa.

Reduz o estresse

Manter o foco também ajuda a reduzir o estresse, pois toda a sua concentração estará na tarefa em questão. A falta de foco, por outro lado, leva a ficar sobrecarregado com muito o que fazer e muito pouco tempo.

Ser oprimido também prejudica seu julgamento sobre onde começar e isso também pode ser estressante. Com o foco, a clareza torna-se aprimorada, permite que você saia da sobrecarga que, por sua vez, reduz o estresse e leva a melhores resultados.

Com a clareza intacta, você pode ver o progresso que está fazendo e trabalhará com foco para alcançar os resultados desejados.

Aumenta o engajamento O foco dá direção e propósito a uma tarefa. Nesse sentido, envolve o interesse e o esforço do indivíduo. Com um objetivo bem definido à vista, você não hesitará em fazer

um esforço adicional, já que a maioria das pessoas não tem medo de muito trabalho, mas da possibilidade de fracassar.

Quando as metas não são articuladas, fica difícil e até impossível se concentrar em como alcançá-las. Portanto, a direção orientada ao foco despertará interesse e engajamento em todos os cenários.

CAPÍTULO 5
COMO AS PESSOAS ALTAMENTE BEM-SUCEDIDAS DESENVOLVEM AUTODISCIPLINA

O que a maioria das pessoas tem em comum com as pessoas de sucesso é a ambição, mas onde certas ficam aquém e outras se destacam é na área da autodisciplina.

De acordo com Dennis Prager, "a felicidade depende da auto - disciplina ". O maior obstáculo para alcançar nossos objetivos é a facilidade com que nos deixamos distrair por coisas que não contam como progresso para nossas realizações.

No entanto, praticar a autodisciplina não é fácil e exige um compromisso real. Para desenvolver a autodisciplina, você deve seguir certos passos que o ajudarão a atingir seus objetivos. Aqui estão os principais hábitos de pessoas bem-sucedidas que ajudam a manter a autodisciplina que, em última análise, as ajudam a atingir seus objetivos: **Visão** Pessoas altamente bem-sucedidas sabem exatamente onde querem estar na vida. Eles sabem exatamente para onde você quer ir. É impossível ter sucesso sem saber onde você quer estar.

Para ter sucesso, crie um quadro de visão. Organize imagens e citações que o motivem a alcançar o que deseja e olhe para ele antes de começar o dia. Isso o ajudará a alinhar suas tarefas com seus objetivos. Para visualizar, você deve ter um propósito consciente que o ajude a limpar seu espaço na cabeça.

Priorizar

Outra coisa sobre as pessoas autodisciplinadas é que elas terminam suas tarefas importantes antes de se permitirem qualquer indulgência.

É muito importante priorizar tudo para que você enfrente menos distrações durante o dia. A realização de tarefas importantes primeiro alivia a pressão de uma tarefa desfeita e também oferece tempo de sobra para você ser produtivo pelo resto do dia.

Por exemplo, se trabalhar no seu próximo projeto o ajudará a ter sucesso no futuro, é importante que você trabalhe antes de passar um tempo com os amigos, com o telefone, *etc.* Como diz o ditado, “Ser preguiçoso é a melhor recompensa para finalizar tarefas agora. "

Diga não às distrações O hábito mais forte de pessoas altamente bem-sucedidas é a coragem de dizer não às distrações. As pessoas de sucesso são tão propensas a se distrair com as mídias sociais e as lives, mas elas se alinham e dizem não para trabalhar em direção a seus objetivos. Isso não significa que você nunca pode entrar na presença da mídia social ou sair com os amigos, mas é importante priorizar o seu trabalho.

Muitas pessoas não têm coragem de dizer não a um ponto de encontro quando sabem que devem trabalhar. Depois de aprender a dizer, você perceberá que está caminhando para seus objetivos. É tão fácil se distrair com pessoas que estão relaxando, mas "Não se distraia com pessoas que não estão no caminho certo."

Lidar com uma tarefa de cada vez Pessoas altamente bem-sucedidas são realistas com suas listas de tarefas. Se você passou muitos dias procrastinando, é impossível terminar repentinamente tudo em um dia. Comece tentando se concentrar em uma tarefa de cada vez, em vez de se sobrecarregar com o pensamento de tudo o que não foi concluído.

"Se a linha de chegada parecer muito distante, não olhe para ela." Mantenha-se focado no que você tem em mãos e certifique-se de fazer o melhor possível.

Divida metas

Depois de ter um objetivo maior em mente, é importante que você o divida em pedaços menores. Você precisa conhecer todas as etapas

que você deve executar para alcançar o que deseja. Em vez de ficar deprimido, seja realista. Divida sua meta no que precisa ser feito a cada dia, cada semana, cada mês ou em seis meses.

"Um objetivo sem plano é apenas um desejo." Você não pode esperar que tudo o que deseja apareça magicamente à sua frente. É preciso um trabalho árduo e todas as pessoas de sucesso na história dedicam esse trabalho duro para transformar seus sonhos em realidade.

Recompensas e pausas Você não pode manter o foco, a menos que faça intervalos suficientes durante o dia. Toda empresa, escola ou local de trabalho tem interrupções após um certo período, porque o corpo não pode funcionar continuamente por tanto tempo sem descansar. Portanto, se você deseja manter as ações de distração afastadas, é essencial fazer pausas durante o dia ou o período de trabalho.

É importante que você reconheça seu trabalho árduo, porque é mais provável que sua mente permaneça focada nos objetivos quando você o interrompe. Caso contrário, você se sentirá fisicamente e mentalmente sobrecarregado e se esgotará.

Depois de cada dia fazendo o que você pretendia, recompense-se com uma hora de mídia social, jante com amigos ou apenas fique e relaxe por conta própria. Isso também o energizará e o motivará a trabalhar no dia seguinte.

Certifique-se de tirar um dia por semana onde não faz nada. Isso é importante para lhe dar uma pausa antes de começar a trabalhar novamente.

Aprender com os erros Outra coisa que as pessoas altamente bem-sucedidas fazem é aprender com seus erros em vez de desistir. E daí se você cometeu um erro? Isso apenas contribui para a sua experiência e ensina como lidar melhor com as coisas.

Sempre que cometer um erro, lembre-se de que isso está diminuindo. Quanto mais erros você cometer, mais se tomará no

caminho certo. Todo objetivo é um acúmulo de lições que você aprendeu com seus erros ao longo do caminho.

Subir acima dos sentimentos Quando sabemos o que precisamos fazer, nossos sentimentos podem ser contagiosos e enganosos. Podemos acreditar que podemos fazer uma pausa após um dia de trabalho duro ou dois dias de trabalho duro. Consistência é a chave para a conquista.

Não discuta com o plano que você fez para si mesmo. É habitual negar o trabalho duro porque nos acostumamos à preguiça. Se você deseja alcançar algo, não seja passivo a sentimentos que levam à destruição do seu plano.

Você terá tempo de sobra para preguiça, autopiedade e fadiga quando terminar suas tarefas.

Ame o que você faz É importante que você veja o trabalho duro como uma característica positiva, e não como algo que o sobrecarrega. Quando nos forçamos a trabalhar duro, é natural odiá-lo, porque não podemos mais perder tempo. As pessoas de sucesso adoram seu trabalho e, portanto, é mais fácil empregar o esforço necessário para atingir seus objetivos.

Sempre que você se sentir angustiado por tudo o que precisa fazer, lembre-se de porque está fazendo isso em primeiro lugar. Isso o ajudará a desenvolver uma mentalidade positiva em relação ao seu trabalho.

Manipular energia Pessoas autodisciplinadas não se esgotam. Em vez disso, eles dedicam seu esforço a tarefas que precisam de energia. Às vezes, as pessoas cometem o erro de acumular toda a sua energia para uma tarefa que não precisa de tanta energia e depois se sentem cansadas ou cansadas porque gastaram tudo.

Para atingir seus objetivos, saiba o que exige sua motivação ativa e o que você pode fazer sem usar esforço. Essa é uma tarefa difícil para quem está começando do zero, portanto, comece assumindo uma tarefa e aperfeiçoando-a até que se torne um hábito.

Em seguida, adicione outro e lentamente construa-o. "Relaxe, mas não fique muito confortável." Sua mente o levará a acreditar que você fez muito quando atinge um objetivo, mas isso nem sempre é verdade.

Em poucas palavras, você pode continuar lendo dicas sobre autodisciplina, mas o verdadeiro esforço é aplicá-las na vida real. Em vez de procurar mais dicas, comece a praticá-las agora.

Como talvez uma de suas citações mais famosas, Steve Jobs disse: "Se hoje fosse o último dia de sua vida, você gostaria de fazer o que está prestes a fazer?"

Sempre olhe para o futuro. Se você sonha com sucesso, é hora de afastar todas as suas distrações e começar a trabalhar em seus objetivos.

CAPÍTULO 6
ESTRATÉGIAS PARA CRIAR UM FOCO INQUEBRÁVEL

Seja você um estudante, um pai ou um trabalhador, você está ciente da importância do foco em tudo o que faz em sua vida. Se existe um plano de curto prazo a seguir ou um objetivo de longo prazo, nenhum deles pode ser alcançado sem foco.

Existem algumas estratégias que você pode usar para criar um foco inquebrável. Depois de conseguir fazer dessas estratégias uma parte de sua vida, você estará muito mais em contato consigo mesmo e experimentará um eu de realização que nada mais pode lhe dar.

Desenvolva o seu cérebro Esta é a parte mais essencial do processo de construção do foco. Seu cérebro controla tudo o que acontece no seu corpo. Se é algo que você pensa ou algo que você vê ou é algo que você sente, tudo é controlado pelo seu cérebro. É por isso que você precisa ter amplo controle sobre seu cérebro e treiná-lo para manter o foco.

Crie o hábito de repetir a tarefa em mãos, para si mesmo de novo e de novo. Prepare-se mentalmente para o que está prestes a fazer. Antes de fazer qualquer coisa, sente-se em um lugar calmo e deixe-o afundar em seu cérebro, para que você passe as próximas horas em uma tarefa específica. Este é um exercício de fortalecimento da mente que você precisa fazer para manter o foco. Se você treinar seu cérebro bem o suficiente, ele não será desviado por nenhuma distração depois disso.

Planeje tudo

Antes de começar qualquer coisa, você precisa planejar tudo. Isso não se aplica apenas às tarefas diárias, mas também às tarefas de

longo prazo. Por exemplo, as empresas que tendem a ter um plano de negócios por um ano ou um semestre têm mais chances de aumentar as vendas e deixar uma marca. Quando você planeja algo, coloca todas as tarefas à sua frente.

Isso facilita a determinação de quais itens requerem a maior atenção. Usando esse plano, você também pode agendar o tempo para a conclusão da sua tarefa e pode dividir todas as suas tarefas em intervalos de tempo.

Quando você souber que precisa concluir uma tarefa específica em um determinado período de tempo, poderá manter seu foco melhor.

Descanse um pouco

O corpo humano não é feito para funcionar constantemente, razão pela qual o conceito de sono está presente no corpo. Não importa quanto trabalho precise ser feito, você precisa descansar um pouco. Faça uma pausa de meia hora após cada 4 ou 5 horas em que você trabalha. Isso ajudaria a refrescar seu cérebro e também lhe dará tempo para relaxar. Durante esse período, você pode limpar seu cérebro e simplesmente dedicar tempo a si mesmo.

Ao descansar ou fazer pausas, você pode criar rapidamente o foco. Essa estratégia provou ser bem-sucedida mesmo por métodos científicos.

Os locais de trabalho têm um intervalo para almoço e outros intervalos durante o dia, para que os funcionários possam permanecer produtivos o dia inteiro. Isso é particularmente importante se você estiver fazendo uma atividade extensa. Torna-se mais difícil se concentrar, então você precisa dar um tempo ao seu cérebro e corpo. Nestes poucos minutos ou meia hora, faça o que acalma seu corpo. Ouça música relaxante ou simplesmente dê um passeio em algum bairro calmo.

Trabalhar com música Essa estratégia pode não funcionar com todos, mas demonstrou ser bem-sucedida na maioria dos casos. Ouvir música é algo que a maioria das pessoas gostam. Você pode tentar tocar sua música favorita em segundo plano enquanto

trabalha. É melhor se a música não estiver muito alta, porque isso pode causar distração.

A música não deve ser alta demais para distraí-lo do trabalho que você está fazendo. No entanto, pessoas propensas a dançar com suas músicas favoritas podem não se beneficiar tanto dessa estratégia.

Pratique a atenção plena Usar a atenção plena para criar o foco é provavelmente uma das melhores técnicas. O passo principal envolvido é sentar-se em um local calmo e respirar fundo. Depois disso, é necessário que você prenda a respiração por alguns segundos e expire. É durante essa pausa que você precisa voltar à sua mente para a coisa em que ela precisa estar.

Sua mente tende a se afastar de vez em quando porque a vida útil da concentração humana é de apenas 8 segundos. É por esse motivo que você precisa tornar esse exercício um hábito para poder se beneficiar dele. Também serve como um alívio do estresse e pode livrar o corpo de qualquer energia negativa. Depois de abrigar energia positiva no corpo e mudar a função do cérebro para uma tarefa, seu foco melhorará automaticamente.

Como somos todas criaturas de hábitos, a integração dos hábitos certos em sua jornada de trabalho ajudará imensamente. Uma vez que algo se torna um hábito, também se torna fácil. Se o foco se tornar um hábito, ele chegará a você naturalmente e permitirá que você tenha vários benefícios diariamente.

Limitar o uso do telefone Uma grande distração para muitas pessoas é o uso de telefones celulares e a tecnologia portátil. Pode facilmente distraí-lo da tarefa que você deve executar.

A maioria dos estudantes pode se relacionar com situações em que eles têm tarefas ou projetos pendentes, mas estão ocupados com seus telefones celulares.

Portanto, enquanto estiver trabalhando, guarde o telefone para evitar se distrair com as chamadas ou mensagens recebidas. Se você trabalha no seu telefone, instale um aplicativo que permita bloquear notificações de sites de mídia social.

Nos casos em que você não tem nenhum trabalho específico para fazer no telefone, ainda pode haver uma tendência a usá-lo nas mídias sociais. Isso é outra coisa que pode distraí-lo de sua tarefa e, finalmente, de seus objetivos.

Defina um horário para usar seu telefone. Em algum momento da noite ou depois do jantar, é um bom horário para esse tipo de atividade. A maioria das pessoas termina o trabalho do dia na hora do jantar e pode usar o telefone o quanto quiser.

Dê lembretes constantes Uma outra maneira de se livrar das distrações é se lembrar constantemente de seus objetivos e metas que você espera alcançar. Depois de fazer isso, você estará inclinado a fazer o que realmente precisa, em vez de desperdiçar seu tempo com coisas desnecessárias.

Qualquer pessoa de negócios ou indivíduo que deseje deixar uma marca constantemente se lembra do objetivo que espera alcançar. Um lembrete diário logo de manhã é um bom lugar para começar.

Planeje seu dia

Outra maneira de manter as distrações afastadas é planejar o seu dia de antemão. Quando você for dormir, crie o hábito de planejar um pouco para o dia seguinte. Mantenha as coisas desnecessárias fora dela e certifique-se de que as classifique de acordo com a quantidade de tempo que você tem em mãos e a tarefa que precisa ser executada primeiro.

Ao fazer isso, seu cérebro será treinado lentamente para prestar atenção apenas às tarefas que você planejou para o dia. Também é útil ter um planejador ou um diário que você possa manter com você. As pessoas que têm funcionários diretos são mais organizadas e tendem a realizar mais trabalhos a tempo.

Quando você criar esse hábito, poderá manter sua programação. É o mais difícil de não se desviar do plano, mas com a prática, pode se tornar uma segunda natureza. Esse hábito pode levar ao sucesso e seu cérebro cancelará automaticamente qualquer tarefa que considerar desnecessária, ou seja, qualquer tarefa não mencionada no plano.

Ter energia positiva é muito importante, pois energiza o corpo para funcionar da melhor maneira possível.

CAPÍTULO 7
POR QUE VOCÊ DEVE SE CONCENTRAR EM UMA COISA DE CADA VEZ

Multitarefa é basicamente tentar dividir o foco e dividir sua atenção para realizar vários projetos ao mesmo tempo. Enquanto muitos acreditam que essa prática realmente é mais realizada, nem sempre esse é o caso. Em vez disso, ao tentar aumentar a quantidade de trabalhos sendo executados, você pode comprometer a qualidade de cada um deles.

O resultado está prejudicando sua própria produtividade enquanto muda o foco de uma tarefa para outra sem ser totalmente atento a uma única. Em vez disso, veja aqui por que você deve se concentrar apenas em uma coisa de cada vez.

Faz as coisas serem feitas A melhor parte de fazer uma coisa de cada vez é que ela faz as coisas. Quando você concentra toda a sua atenção e sua energia em uma coisa, garante que a tarefa específica será executada e será pontual. Para você realizar qualquer tarefa, você precisa ter um foco excessivo. A questão do foco é que ele é desviado facilmente se houver mais coisas em sua mente.

Quando você está fazendo uma coisa de cada vez, seu foco é apenas nessa tarefa e ela é realizada em tempo hábil. Pelo contrário, se você tentar fazer três coisas ao mesmo tempo, seu foco será dividido entre elas e você não poderá fazer nada disso.

Deixa menos espaço para erros Todo mundo que faz mais de uma coisa ao mesmo tempo sabe que há uma chance muito maior de erro quando você está fazendo mais coisas ao mesmo tempo. Por outro lado, quando você dá atenção total a uma coisa, pode fazê-lo

com muito mais precisão. De fato, a multitarefa está na verdade alternando entre tarefas e, quando se resume à concentração e produtividade, o cérebro tem apenas uma quantidade limitada.

Um exemplo comum são as pessoas que usam seus celulares enquanto dirigem. Como você não está focando apenas em uma coisa, há uma enorme margem para erro. Mesmo em questões menos impactantes, como mensagens de texto, esse fenômeno pode ser visto. Se você enviar uma mensagem de texto para quatro ou cinco pessoas ao mesmo tempo, é provável que você acabe enviando a coisa errada para a pessoa errada. É por esse motivo que você precisa manter o foco em apenas uma coisa.

A realização de tarefas não deve ser seu único objetivo. Seu objetivo deve ser executar a tarefa da melhor maneira possível com o mínimo de erros. Para tornar isso possível, é essencial manter o foco em uma coisa ao mesmo tempo e não ter muitas coisas diferentes para fazer ao mesmo tempo.

Maior taxa de sucesso Se você se concentrar em uma coisa de cada vez, acaba tendo uma melhor chance de ter sucesso em alguma coisa. Isso não é aplicável apenas no caso de empresas ou empreendedores, mas também em qualquer situação cotidiana. As pessoas que tentam fazer apenas uma coisa de cada vez têm mais probabilidade de estar atentas também do que aquelas que tentam fazer tudo ao mesmo tempo.

Da mesma forma, a probabilidade de obter sucesso é maior se você se concentrar em uma coisa de cada vez. As empresas tendem a se concentrar em uma coisa por enquanto, como tornar seu marketing mais eficiente ou aumentar a produtividade dos funcionários, em vez de tentar fazer todas essas coisas ao mesmo tempo. Não é possível fazer malabarismos com tantas coisas ao mesmo tempo, portanto a melhor abordagem é dar um passo de cada vez.

Não consome energia

Se você tem o hábito de fazer muitas coisas ao mesmo tempo, estará sempre cansado e com falta de energia. É por isso que é

melhor focar em uma coisa, em vez de tentar fazer três ou quatro coisas.

O cérebro humano pode ser como uma máquina quando se trata de sua funcionalidade, mas possui o caráter humano do cansaço.

Fica cansado após longas horas de atividade ou depois de fazer muitas coisas ao mesmo tempo. Quando você tenta fazer muitas coisas ao mesmo tempo, está colocando muita pressão no cérebro. Como resultado, as reservas de energia do corpo são exploradas, o que leva a uma diminuição nos níveis de energia do corpo.

Você pode sentir que é capaz de fazer muitas coisas ao mesmo tempo, mas a verdade é que o funcionamento interno do seu corpo não é totalmente invisível para você. Portanto, você não pode realmente saber como uma atividade está prejudicando o interior do seu corpo.

Se você se concentrar em uma coisa de cada vez, poderá orientar seu cérebro a fazer a mesma coisa por um período de tempo preciso. Quando o seu cérebro precisa apenas realizar uma tarefa por vez, ele pode funcionar de maneira mais eficaz. No entanto, se você estiver tentando cozinhar, limpar e escrever um ensaio ao mesmo tempo, o cérebro e o corpo terão dificuldade em acompanhar os níveis de sua atividade.

Se o seu trabalho envolve trabalho físico, ele também pode cansar seu corpo e, quando o corpo não está ativo, não há como você se concentrar em uma tarefa para torná-la mais bem-sucedida. Quando os níveis de glicose acabam, a função do seu corpo também diminui.

Mantém as distrações afastadas Outro benefício de fazer uma coisa de cada vez é que mantém as distrações afastadas. Ao tentar executar mais de uma tarefa por vez, você encontrará seu cérebro vagando para a outra tarefa que precisa ser realizada. Usando o exemplo mencionado acima, se você está tentando cozinhar, mas seu cérebro está constantemente focado no conteúdo necessário para o seu ensaio, não é improvável que você seja bem-sucedido em qualquer uma de suas tarefas.

Você pode cozinhar e terminar sua redação, mas a redação não será a melhor que você já escreveu e a culinária não será satisfatória. Quando você concentra toda sua atenção e concentração em uma coisa, pode facilmente realizar sua tarefa, pois seu cérebro está pensando apenas na tarefa atual em mãos.

Permite que você aproveite o trabalho Vamos admitir. Se você estiver tentando fazer malabarismos com muitas coisas ao mesmo tempo, não poderá aproveitar nada disso. Imagine escrever e-mails enquanto janta. Não há como você apreciar o seu jantar devido à distração e também é provável que você acabe cometendo erros nos seus e-mails.

Da mesma forma, no trabalho ou durante os estudos, se você não se concentrar em uma coisa de cada vez, não poderá aproveitar. A maioria das pessoas não gosta do trabalho porque está tentando gerenciar muitas tarefas ao mesmo tempo. Quando você começa a fazer uma coisa de cada vez , encontrará o processo mais agradável e fácil de realizar.

Conclusivamente, a multitarefa pode revelar-se bastante improdutiva à medida que o trabalho de qualidade inferior é produzido, mais erros são cometidos e tempo e esforço são desperdiçados.

CAPÍTULO 8
FERRAMENTAS ON-LINE PARA O FOCO A LASER

A coisa mais difícil para a maioria das pessoas é viver no momento presente. Tornou-se difícil manter o foco em uma tarefa com tantas distrações ao nosso redor. Mas esse tipo de estilo de vida também afeta nossa eficiência no local de trabalho, à medida que nossa mente vagueia e lutamos para terminar nossas tarefas em mim.

No entanto, enquanto a Internet nos forneceu várias distrações em forma de mídia social, também gerou ferramentas que podem ser úteis na organização do tempo e no final das tarefas no prazo. Aqui está uma lista de alguns aplicativos que ajudarão você a recuperar o foco do laser e a controlar o tempo, em vez de permitir que as distrações da Internet o controlem: **1. StayFocused** StayFocused é uma extensão que funciona no Chrome. Existem muitos bloqueadores de anúncios ou bloqueadores de sites que podem ser adicionados ao Chrome. No entanto, este foi desenvolvido para ajudá-lo a realizar o trabalho, em vez de passar horas no Twitter ou no Facebook. Você também pode definir tempos de intervalo, o que significa que você pode definir o horário em que você poderá acessar sites, mas assim que o tempo terminar, você não poderá digitá-los novamente.

A "opção nuclear" é para aqueles que absolutamente não conseguem resistir às suas distrações. Isso não permitirá que você entre em nenhum dos sites que o impedem de trabalhar e não poderá ser desativado até depois do período fornecido.

2. Freedom

Este é um aplicativo para Web, PC, iOS e Mac que pode ser instalado para bloquear sites que o distraem, para que você possa

prestar atenção ao que precisa ser feito. Fazer listas de tarefas é divertido, mas fazer tudo na sua lista de tarefas é um desafio quando você tem o hábito de passar horas percorrendo suas mídias sociais favoritas.

O Freedom permite gerenciar agendas para que você possa bloquear determinados sites por um determinado período de tempo. Por exemplo, se você passar horas percorrendo o Facebook, poderá adicioná-lo no aplicativo Freedom para bloqueá-lo das 9:00 às 14:00 enquanto termina seu trabalho. A liberdade não permitirá que você entre na terra da distração dentro do tempo programado.

Ele também possui um "Modo Bloqueado", que pode ser ativado para impedir que você interrompa o cronograma determinado e ceda ao seu desejo pelas mídias sociais. Quando você tem o hábito de procrastinar, é impossível evitar voltar a esse estilo de vida, mas com o modo bloqueado você pode evitá-lo facilmente.

3. FocusWriter

Esta aplicação é para aqueles cujo trabalho exige muita escrita. No entanto, muitos escritores lutam para se concentrar em escrever enquanto trabalham em seus laptops. Se você também se esforça para manter o foco no seu trabalho, este é um ótimo site que exibe um plano de fundo cinza simples para escrever e tudo o mais é bloqueado, incluindo cronômetro e data até que o horário programado termine.

O FocusWriter também inclui recursos como contagem de palavras e verificação ortográfica, que são cruciais para escrever trabalhos e atribuições. Ele também possui alguns outros recursos, como definir uma meta de escrita que trará gratificação depois que você atingir sua meta. Além disso, os sons da máquina de escrever com cada tecla tornam interessante o trabalho com o FocusWriter .

4. Concentrade

Este aplicativo foi projetado para gerenciar diferentes tipos de tarefas. Às vezes, as pessoas podem começar o dia realmente motivadas para realizar tudo, mas depois de uma tarefa tendem a se

distrair antes de começar a próxima. O Concentrate bloqueará o cliente de email e o navegador para mantê-lo longe do Buzzfeed, YouTube, Twitter *etc.* enquanto você estiver escrevendo. O recurso Iniciar aplicativos permite acessar apenas os aplicativos necessários para as tarefas em mãos.

O recurso "Falar uma mensagem" permite gravar uma mensagem que será reproduzida em um horário definido e o motivará a se concentrar em seu trabalho. Este aplicativo para Mac foi projetado para ajudá-lo a manter sua programação do dia até que você termine tudo.

5. Be Focused

O aplicativo Be Focused usa a técnica Pomodro porque ficou provado que as pessoas tendem a se concentrar melhor em suas tarefas se fizerem intervalos. Muitas pessoas lutam para fazer uma pausa do medo de perder a atenção, mas acabam perdendo o foco com o tempo. O Be Focused oferece intervalos curtos após 25 minutos de trabalho e intervalos mais longos antes de você alternar de uma tarefa para outra.

Você pode criar uma lista de tarefas e acompanhar seu progresso à medida que avança. Este aplicativo iOS é perfeito se você não deseja perder o entusiasmo à medida que avança. Você terá tempo para rejuvenescer seu espaço livre e estará pronto para realizar a próxima tarefa com eficiência.

6. Forest

Se você sente que o seu telefone está acorrentado às suas mãos e o impede de trabalhar, o aplicativo Forest ajudará você a deixar as coisas assim enquanto termina o seu trabalho. Esta é uma aplicação interessante que permite cultivar uma floresta. Sempre que você o ativa, você planta uma árvore e a árvore morre se você interromper ou desativar.

O aplicativo Forest fez parceria com o Trees for the Future e todas as árvores que você faz estão sendo plantadas no mundo. Isso

significa que cada árvore que você planta ganhará moedas virtuais que serão gastas na plantação de árvores.

7. Hold

O Hold é um aplicativo desenvolvido especialmente para os alunos e vigia suas atividades. Se você luta para estudar ou terminar seus trabalhos porque não consegue resistir ao feed do Instagram e aos comentários do Facebook, esse aplicativo é para você. A cada 20 minutos que você gasta longe do telefone, você ganha um ponto.

Depois de ganhar quinze pontos, você recebe uma recompensa em forma de bilhetes de sorteio ou café das 7 às onze. Muitos estudantes que usaram esse aplicativo testemunharam que suas notas melhoraram usando o aplicativo Reter.

8. Noisli

Algumas pessoas tendem a se concentrar melhor em sua aplicação quando estão cercadas por um ambiente ideal. O Noisli fornece ruídos ambiente, como beira-mar, crepitações na fogueira, ventilador, etc., para que você possa personalizar uma combinação de seus sons favoritos para ter a atmosfera perfeita para trabalhar.

O Noisli é, portanto, um aplicativo para aqueles que desejam trabalhar em um ambiente específico que os ajudará a manter o foco na tarefa. O Noisli também possui outro recurso inspirado nas técnicas Pomodro , que ajuda a dividir suas tarefas, e o recurso inspirado na cromoterapia permite escolher uma determinada cor de fundo enquanto você trabalha.

9. Balanced

Balanced é um aplicativo que ajuda você a criar seu foco, criando um equilíbrio em sua vida. É importante que você mantenha um estilo de vida saudável que consiste em leitura, meditação, treino, caminhada *etc.* O Equilibrado rastreia seu tempo gasto em fazer coisas que você gostaria que fizesse mais.

Algumas pessoas lutam com a leitura de livros, enquanto outras não conseguem se concentrar no yoga. O Balanced o manterá motivado para incluir essas tarefas em sua vida diária e manter o foco nelas.

10. Hocus Focus

O Hocus Focus é outro aplicativo criado para melhorar sua produtividade, deixando a aba do navegador livre de desordem. Não é segredo que tendemos a nos concentrar melhor quando temos um ambiente mais limpo. O mesmo acontece com o trabalho no seu PC.

O Hocus Pocus fechará qualquer site que você não estiver usando ativamente. Por exemplo, se você tiver aplicativos que causam distração, como Twitter, Buzzfeed, Facebook etc., sejam abertos em segundo plano, eles serão desligados enquanto você começar a trabalhar. Uma pesquisa mostra que são necessários 23 minutos para que um cérebro humano médio se concentre novamente, e um aplicativo que distrai pode torná-lo ainda mais difícil.